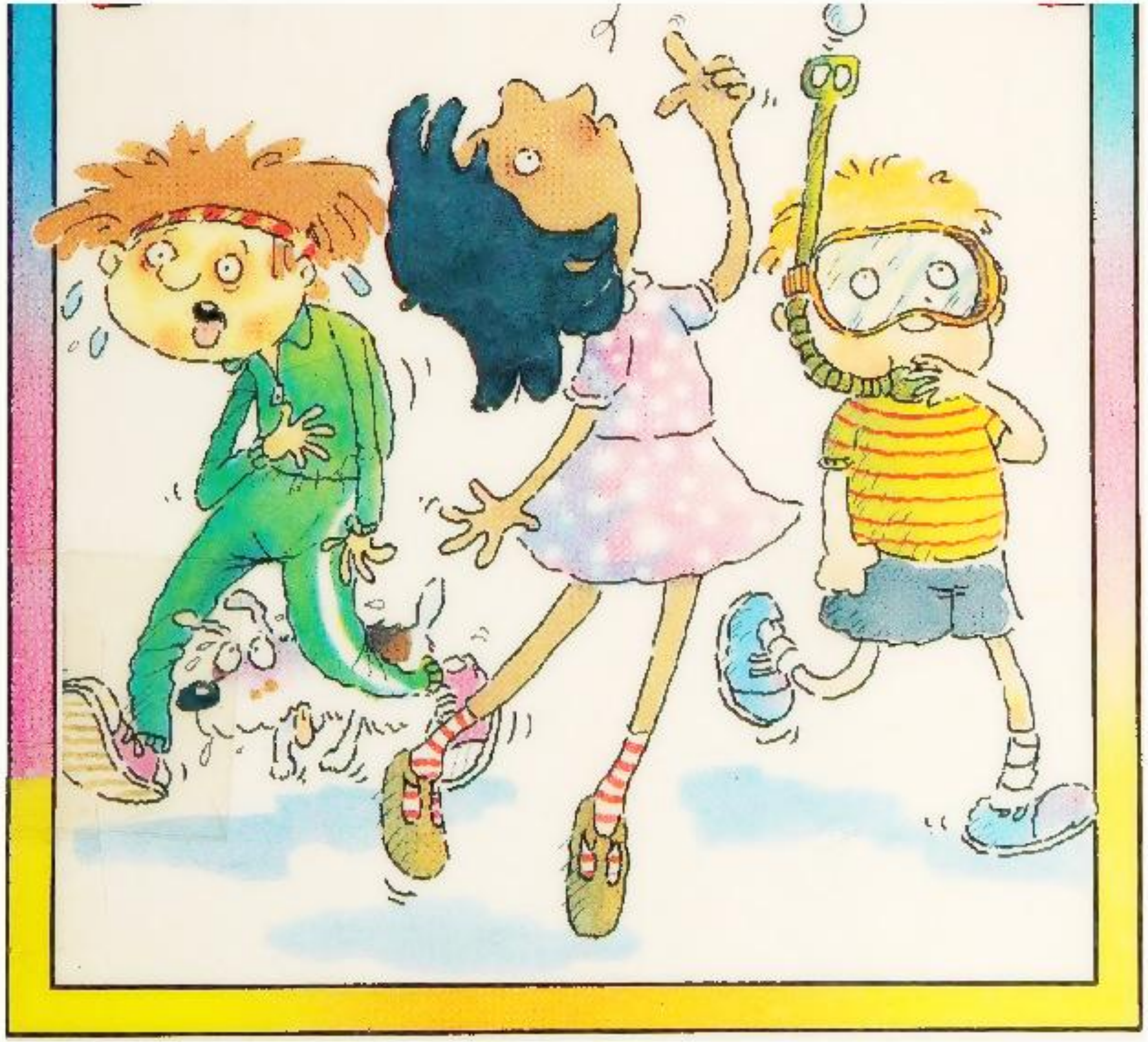
मैं साँस कैसे लेती हूँ

लेखनः मैंडी सूर, चित्रः माइक गॉर्डन

भषान्तरः पूर्वा याज्ञिक कुशवाहा



मैं साँस कैसे लेती हूँ



लेखनः मैंडी सूर, चित्रः माइक गॉर्डन

भषान्तरः पूर्वा याज्ञिक कुशवाहा

जब मैं अपनी माँ के पेट में नन्ही-सी थी,
मेरी माँ, हम दोनों के लिए साँस लेती थी।



पर जैसे ही मैं पैदा हुई
मैंने खुद साँस लेना शुरू कर दिया।
मैं हमेशा, हर पल, साँस लेती रहती हूँ।



सभी लोग और ज़्यादातर जानवर भी साँस खींच कर हवा अन्दर लेते हैं। हम हवा को देख नहीं सकते, पर वह हमारे इर्द-गिर्द होती है।



हवा में कई गैंसे होती हैं। उनमें से एक ऑक्सीजन कहलाती है। ऑक्सीजन हमारी मांसपेशियों को काम करने देती है।



जब मैं अपनी नाक और
मुँह से साँस लेती हूँ,
ऑक्सीजन मेरी मांसपेशियों तक का
अपना सफ़र शुरू करती है।

हवा एक नली से होती हुई
मेरे फेंफड़ों तक पहुँचती है। मेरे फेंफड़े
हवा में से ऑक्सीजन निकाल लेते हैं
और उसे मेरे खून को भेज देते हैं।

मेरा खून ऑक्सीजन को
मेरे शरीर में घुमाता है और
उसे सभी मांसपेशियों तक पहुँचाता है।





हवा के जिन हिस्सों की मुझे ज़रूरत नहीं होती, उसे मेरे फेंफड़े नली में वापस धकेलते हैं और तब मेरी नाक और मुंह से बाहर निकाल देते हैं।





जब मैं साँस अन्दर खींचती हूँ मेरे फेंफड़े हवा से भर जाते हैं। तब मेरी छाती फैल कर चैड़ी हो जाती है।



जब मैं साँस बाहर छोड़ती हूँ, मेरी छाती सिकुड़ कर फिर से छोटी हो जाती है।

कभी जब मैं दौड़ती हूँ या फुटबॉल
खेलती हूँ, मेरी मांसपेशियों को
ज़्यादा काम करना पड़ता है।
उन्हें तब ज़्यादा ऑक्सीजन की ज़रूरत होती है।

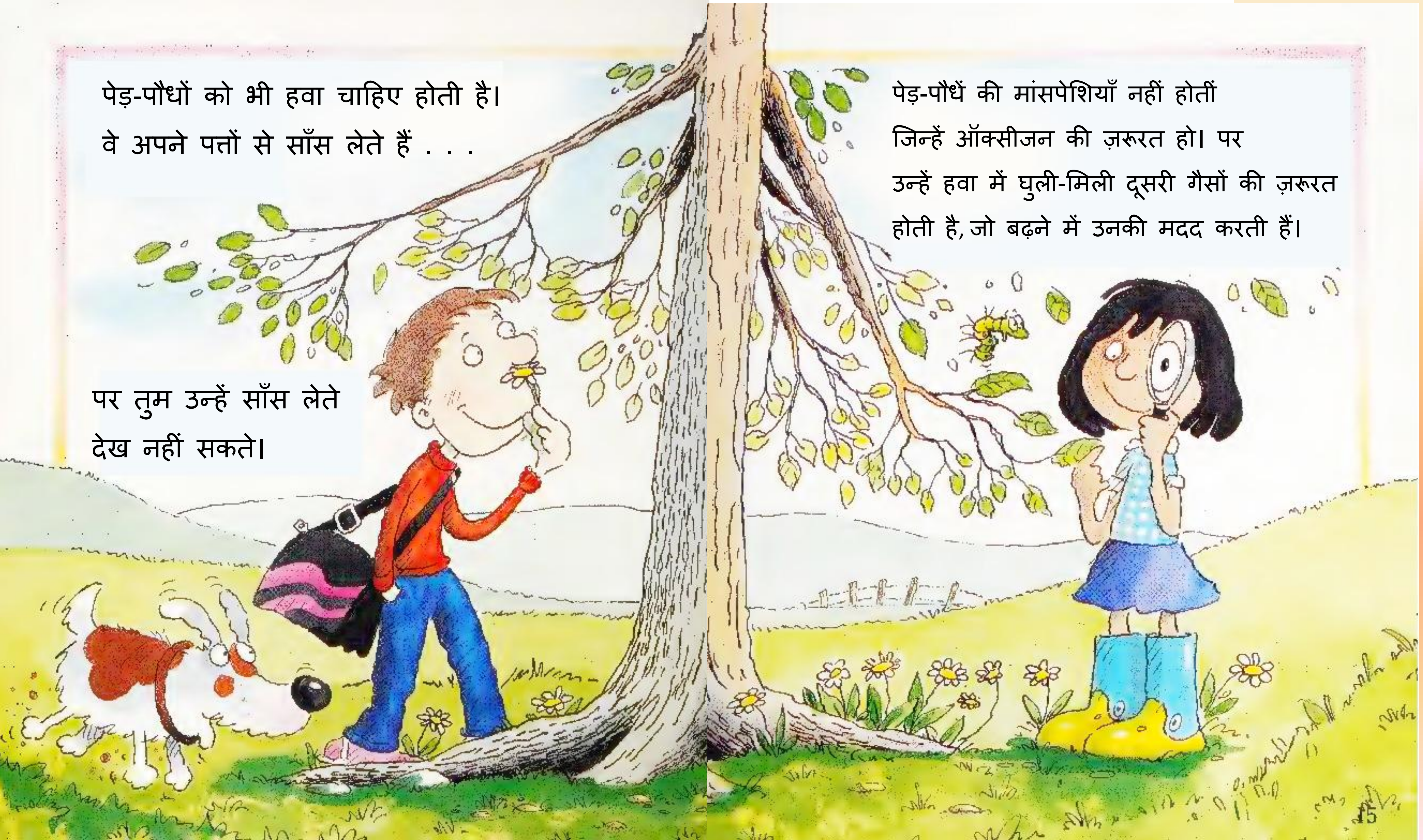


तब मुझे ज़्यादा तेज़ी से साँस लेनी
पड़ती है, ताकि फेंफड़ों में ज़्यादा हवा पहुँचे।



पेड़-पौधों को भी हवा चाहिए होती है।
वे अपने पत्तों से साँस लेते हैं . . .

पर तुम उन्हें साँस लेते
देख नहीं सकते।



पेड़-पौधें की मांसपेशियाँ नहीं होतीं
जिन्हें ऑक्सीजन की ज़रूरत हो। पर
उन्हें हवा में घुली-मिली दूसरी गैसों की ज़रूरत
होती है, जो बढ़ने में उनकी मदद करती हैं।



अधिकतर जानवर भी हमारी ही तरह साँस खींच हवा को अन्दर लेते हैं। मेरे कुत्ते स्टैन को भी मेरी ही तरह अपनी मांसपेशियों के लिए ऑक्सीजन चाहिए होती है।



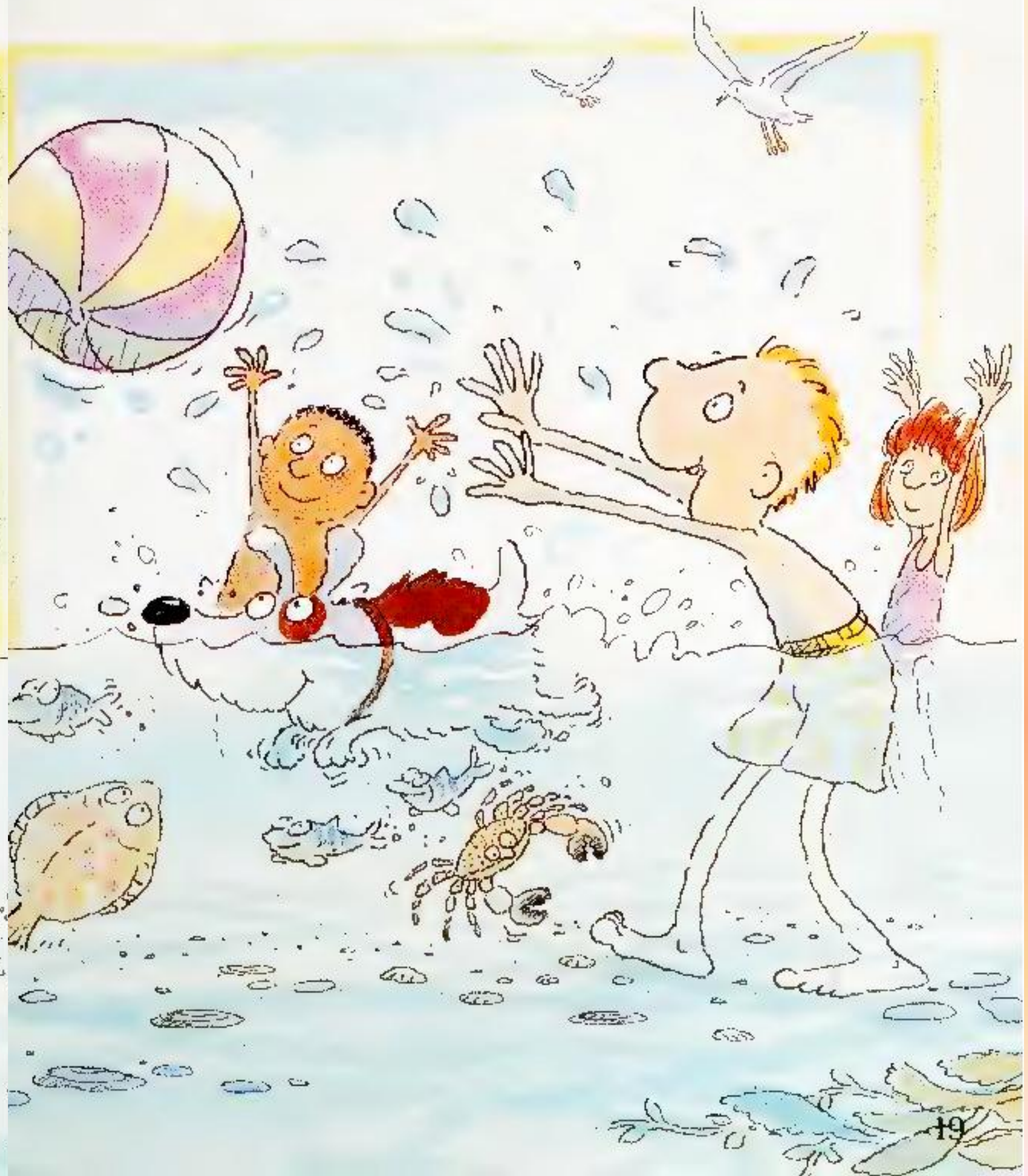






मछलियाँ हवा में साँस नहीं लेतीं।
पर उन्हें भी ऑक्सीजन की ज़रूरत होती है।
सासँ लेने का उनका एक ख़ास तरीका होता है।
वे उस पानी से आक्सीजन पाती हैं
जिसमें वे रहती हैं।



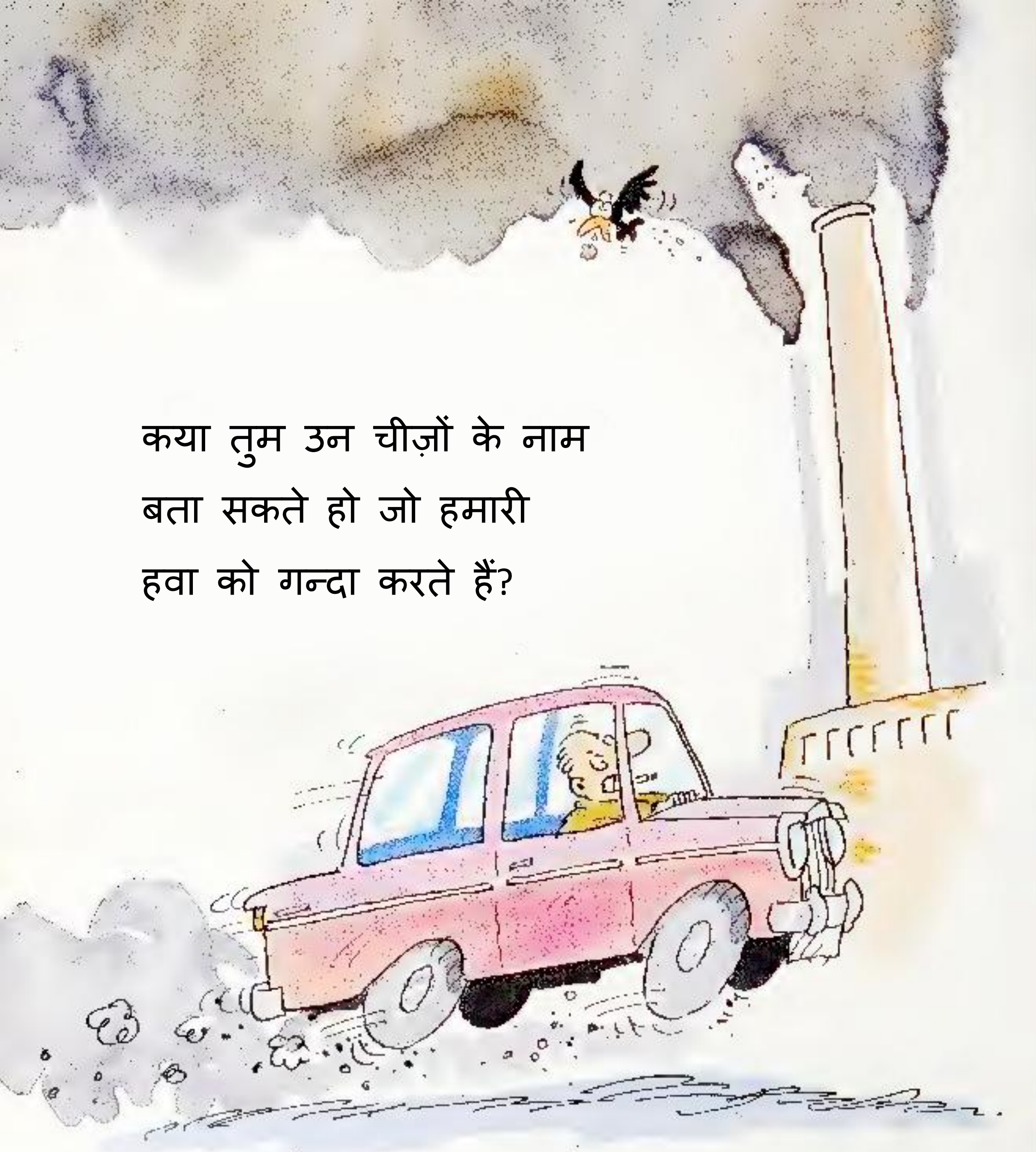


साँस लेना हमेशा आसान नहीं होता। गन्दी या धुंए से भरी हवा हमारे फेंफड़ों को गन्दा करती है। तब वे ठीक से काम नहीं कर पाते।



गन्दी हवा पेड़ों की पत्तियों के पोरों को बन्द कर देती है। जब वे साँस नहीं ले पाते, वे मर जाते हैं।





क्या तुम उन चीज़ों के नाम बता सकते हो जो हमारी हवा को गन्दा करते हैं?

हमारी हवा को साफ़ रखने और हमारे लिए साँस लेना आसान बनाने के लिए कुछ तरीके हैं।

